

板橋区

防災のすゝめ



東京防災公式キャラクター「防サイくん」

地域の助け合い編(地震版)

板橋区住民防災組織活動の手引き

板橋区防災のすゝめ ～地域の助け合い編（地震版）～

はじめに

気象庁による震度観測史上、初めて震度 7 を記録した平成 7 年の阪神・淡路大震災以降、平成 16 年の新潟県中越地震、平成 23 年の東日本大震災、震度 7 が連続して発生した平成 28 年の熊本地震など、私たちは数多くの地震災害の脅威を認識しました。また、平成 30 年の西日本豪雨など近年では気候変動の影響等により、既存の想定を上回る風水害も発生しています。

私たちは日ごろ、様々な災害と隣り合わせの中で生活をしています。地震・台風・大雨など、これらの災害は突然私たちに襲いかかり、平穏な生活を一変させてしまいます。

過去の災害教訓から、防災対策や災害対応の多くは、行政による対応、いわゆる「公助」には限界があり、自らの命は自らが守る「自助」、そして自分の地域は皆で守る「共助」の重要性をあらためて認識するようになりました。

この防災のすゝめは、地域防災に携わるすべての人のために、住民防災組織の基本的な活動内容などについて分かりやすく解説するものです。地域による地域のための活動の手引きとして、積極的な活用を期待します。

平成 31 年 2 月

板橋区危機管理室

目次

第1章 防災における「自助、共助、公助」

- 1 住民防災組織の重要性……………3
- 2 住民防災組織の役割……………4

第2章 地域の助け合い

- 1 ひとりで避難することが困難な方への支援……………5
 - (1) 「避難行動要支援者名簿」制度とは……………5
 - (2) どんな人が名簿に載っているの?……………6
 - (3) 誰が支援するの?……………6
 - (4) どうやって支援するの?【平常時の活動】……………7
 - ア 誰が誰を支援するか地域で話し合っ役割を分担しましょう……………7
 - イ 支援者と要支援者がお互いに顔見知りになりましょう……………8
 - ウ 災害が起きる前に実際に起きた時のことを決めておきましょう……………9
 - エ 防災訓練への参加を呼びかけましょう……………9
 - (5) どうやって要支援者を支援するの?【災害時の活動】……………10
 - ア 要支援者の無事を確認しましょう……………10
 - イ 避難の誘導をしましょう……………11
 - (6) 防災訓練メニュー……………12
 - ア 「無事ですバンダナ」を使った要支援者安否確認訓練……………12
 - イ 応急担架を使用した搬送訓練……………13
- 2 避難所で生活する人への支援……………14
 - (1) 避難所でどのようなことをするの?【地震災害時の避難所】……………14
 - (2) どんな時に避難所を開設するの?……………14
 - (3) どういった手順で避難所を開けるの?……………15
 - (4) 避難所を運営するには?……………16
 - ア 避難所を運営するためにどんなことを決めるの?……………16
 - イ どうやってルールや役割を決めたらよいの?……………16
 - (5) 防災訓練メニュー……………18
 - ア 避難所開設訓練（避難所体験訓練）……………18
 - イ 避難所運営ゲーム（HUG）……………19

第3章 防災知識の普及・啓発

- 1 地域ぐるみで防災意識を広めましょう……………20
- 2 家庭内の安全対策……………21
 - (1) 家具類の転倒・落下・移動防止……………22
 - (2) 出火防止……………24

- (3) 備蓄品・非常持出品の用意…………… 25
- (4) 在宅避難生活訓練のすすめ…………… 26

第4章 資料編

- 1 主な防災関係機関の問合せ先…………… 27
- 2 防災訓練項目別記録表（発災からの時系列）…………… 29

第1章 防災における「自助、共助、公助」

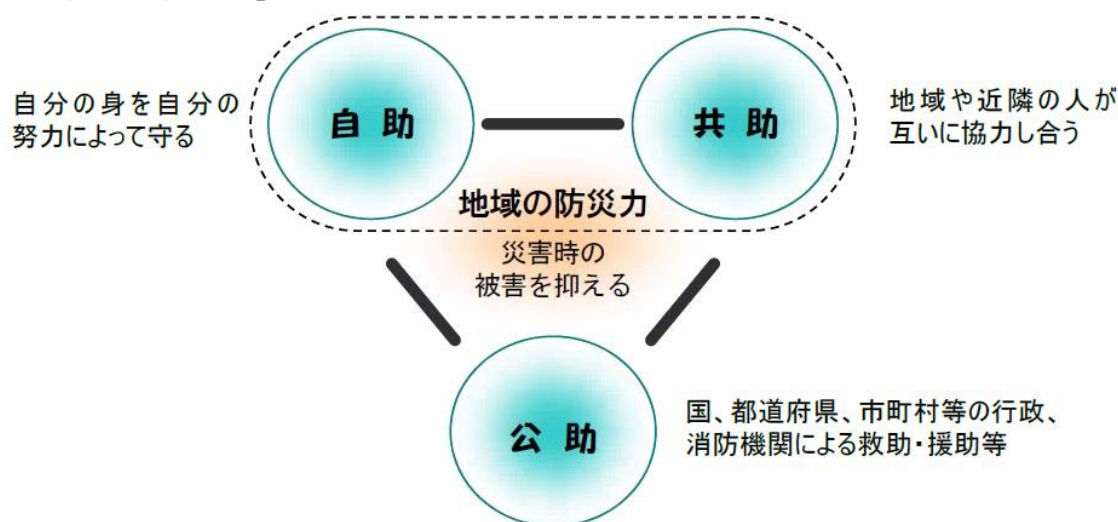
1 住民防災組織の重要性

ひとたび大規模な災害が発生したときに、被害の拡大を防ぐためには、行政の対応（公助）だけでは限界があります。そのため、自分の身を自分の努力によって守る（自助）とともに、普段から顔を合わせている地域や近隣の人々が集まって、互いに協力し合いながら、防災活動に組織的に取り組むこと（共助）が必要とされています。そして「自助」「共助」「公助」が効果的につながることで、被害の軽減を図ることが期待できます。

住民防災組織とは、災害時における被害を軽減するため、その被害に直面する地域住民が、「自分たちの命と生活を守る」という連帯感をもって防災活動に取り組む組織です。

板橋区では、町会連合会の協力を得て昭和50年5月に住民防災組織を発足し、平成30年4月現在では207団体が組織されています。

【自助・共助・公助とは】

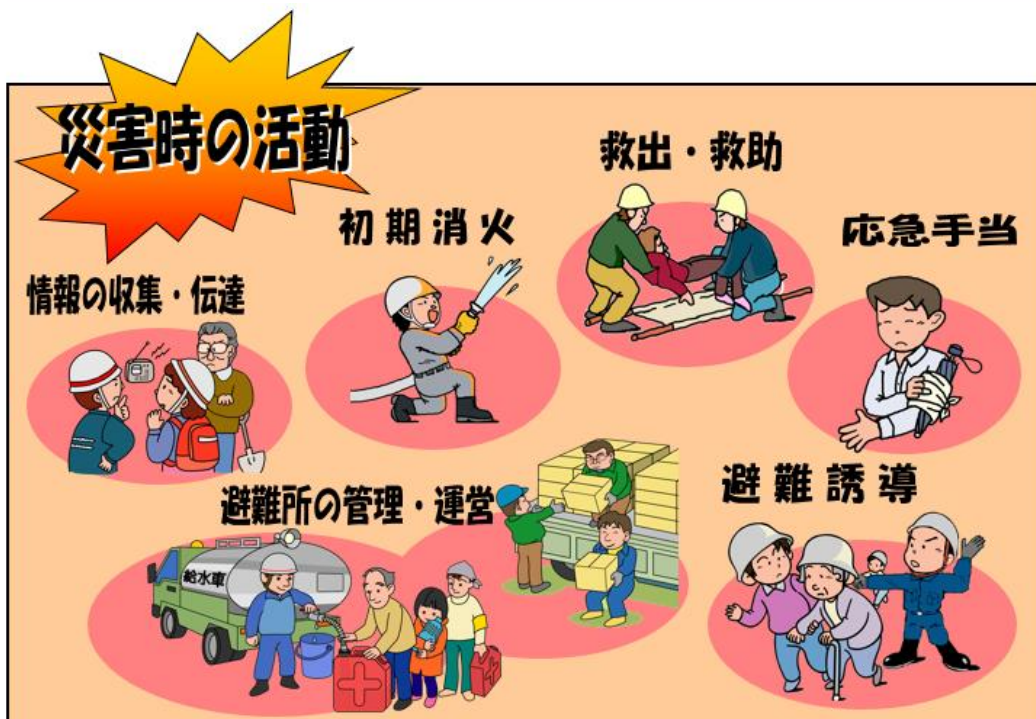


【支部別住民防災組織結成状況】平成30年4月現在 結成組織数 207組織

支部	組織数	支部	組織数	支部	組織数	支部	組織数
板橋	11	大谷口	12	蓮根	14	成増	6
熊野	8	常盤台	12	舟渡	1	徳丸	14
仲宿	8	清水	11	前野	17	高島平	26
仲町	9	志村坂上	9	桜川	6		
富士見	10	中台	17	下赤塚	16		

2 住民防災組織の役割

住民防災組織が組織的かつ効率的に行動することによって、いざ大規模な災害が発生した時に被害を最小限にとどめることができます。そのためには、平常時から住民に対する防災知識の普及・啓発、地域内の危険箇所の把握、各種防災資器材の取扱方法の熟知など、訓練や講習会等を通して、災害に対する備えを万全にしておく必要があります。そして、実際に災害が発生した時は、地域住民の共助による避難活動、被災者の救出・救助、初期消火活動、情報の収集・伝達、避難所の管理・運営を行うなど、その役割は非常に重要であると言えます。



第2章 地域の助け合い

1 ひとりで避難することが困難な方への支援

災害が起きた時、「避難すべきか判断できない」「ひとりで避難することが難しく、周りの人に支援してほしい」、こんな不安があります。

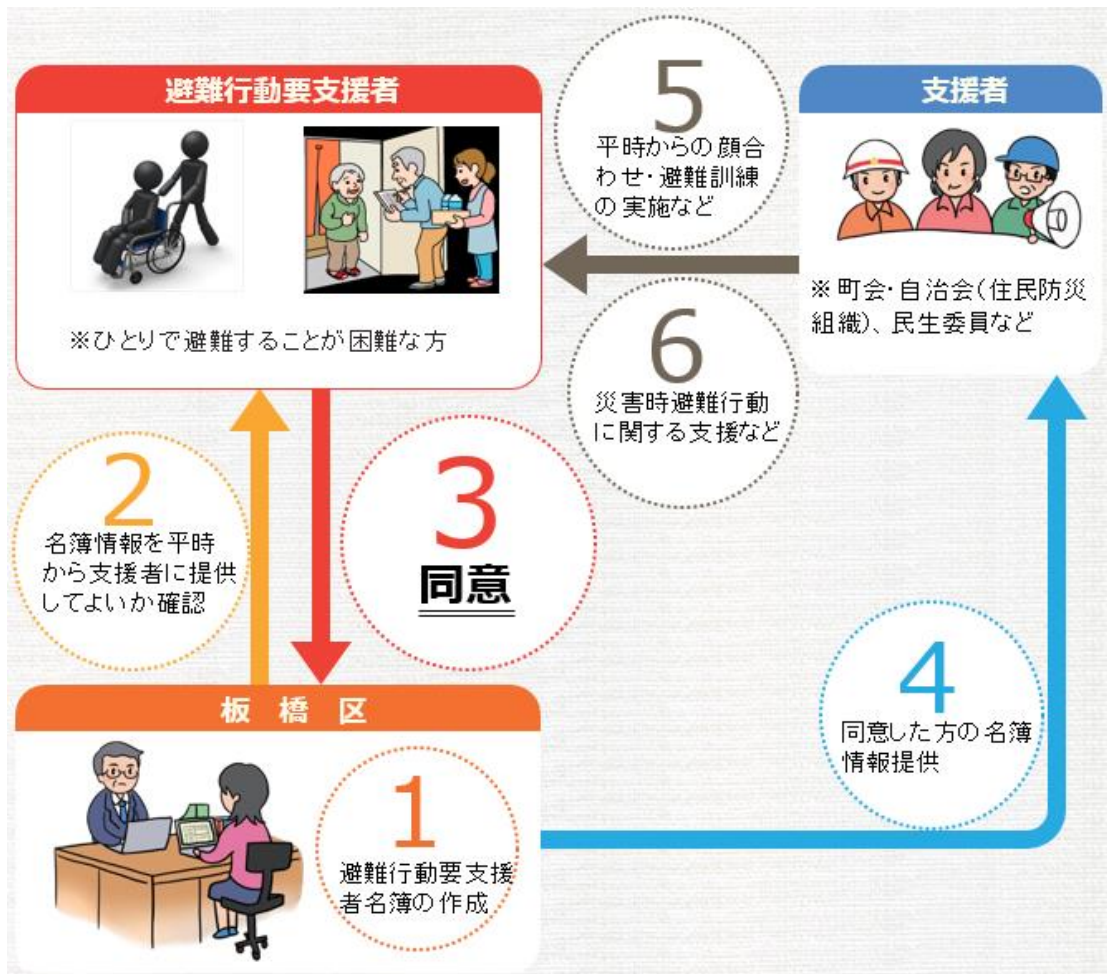
このような不安を抱えた方が災害時にスムーズに避難支援を受けられるよう、「避難行動要支援者名簿」制度があります。

(1) 「避難行動要支援者名簿」制度とは

平成25年6月の災害対策基本法の一部改正により、災害発生時の避難等に支援が必要な方の名簿（避難行動要支援者名簿）を作成することが市区町村に義務付けられました。

「自分の情報を提供してよい」と同意した「災害発生時の避難等に支援が必要な方」の名簿を、平時から住民防災組織（町会・自治会）や民生委員（地区民生・児童委員協議会）の支援者の方々に提供することで、災害時に地域の支援が受けられやすくなる制度が避難行動要支援者名簿制度です。

【ひとりで避難することが困難な方への支援のイメージ】



(2) どんな人が名簿に載っているの？

板橋区では、ひとりでは避難することが特に困難な方を「避難行動要支援者」（以下「要支援者」といいます。）として位置付けています。平時から支援者に提供する名簿に載っている要支援者は以下の条件に該当する方です。

「①～④ のいずれかに該当」して、かつ「避難行動要支援者名簿に載ることに同意している」方

- ①要介護認定 5～3 を受けている方
※同居する家族に支援できる方がいる場合は該当しません
- ②身体障害者手帳 1～3 級の方
- ③愛の手帳 1～3 度の方
- ④上記以外で板橋区が避難の支援が必要と認めた方

約 14,000 人の要支援者の条件に該当する方へ、板橋区は「避難行動要支援者名簿に載ることに同意しますか？」と郵送でお手紙を送りました。その結果、現在約 7,000 人の方が避難行動要支援者名簿に載ることに「同意」しています。

約 14,000 人		要支援者の条件に該当する方
内 訳	約 7,000 人	避難行動要支援者名簿に載ることに「同意している方」
	約 1,000 人	避難行動要支援者名簿に載ることに「同意していない方」、該当の住所に住んでいない方
	約 6,000 人	返事がなく本人の意思が確認できない方

(3) 誰が支援するの？

災害により広範囲で被害が起きた場合、公的機関による対応には限界があります。地域の助け合いによる「共助の力」が支援の中心です。板橋区では以下の方々の支援を期待しています。

- ①住民防災組織（町会・自治会）
 - ・ 会長や防災部長など町会・自治会役員
 - ・ 防災リーダー
 - ・ 集合住宅の代表 など
- ②民生委員

(4) どうやって支援するの？【平常時の活動】

ア 誰が誰を支援するか地域で話し合って役割を分担しましょう

【名簿に添付されている地図を使った役割分担の検討例】



【防災部長】線路向こうは私だけなので、1と2の人は私が安否確認します。近々、一度顔を合わせたいと思っています。

【町会長】

5と6は私のブロックなので安否確認しようと思っていますが、どちらかを民生委員のGさんをお願いしたいと考えています。

【町会役員】3と4は私のブロックですが、3の人は自宅から少し遠いので、ご近所さんのSさんをお願いしようと考えています。

【民生委員】災害があったら自宅に安否確認しに行けばいいんですね。

【ポイント】

- ・一人の支援者に負担が集中しないよう、役割を分担しましょう
- ・支援者の被災も考え、複数の支援者が関わるようにしましょう

【名簿管理者ではない方への情報提供の例】



要支援者の近隣に住む
町会員 B さん

名簿管理者の町会役員 A さん

イ 支援者と要支援者がお互いに顔見知りになりましょう

いざという時に安否確認を行う支援者であるということ、要支援者のお宅を一度訪問してお知らせしておきましょう。

【ポイント】

- ・実際の支援に携わる方が訪問するようにしましょう
- ・地区を担当する民生委員と協力しましょう
- ・訪問の際にはなるべく複数でお伺いしましょう



ウ 災害が起きる前に実際に起きた時のことを決めておきましょう

要支援者には災害時に、「安否確認をする」、「避難誘導する」など必要最低限のことしかできないこと、支援者が被災して安否確認に来ることができない場合もあることを話しておきましょう。また、避難生活に備えて、薬や生活必需品などは備えておくように要支援者に話しておきましょう。

【ポイント】

- ・自宅で避難する場合もあることを話しておきましょう
- ・できることから少しずつ準備するように話しましょう



エ 防災訓練への参加を呼びかけましょう

要支援者が防災訓練や避難訓練に参加することによって、災害時の備えが十分なものかどうか検証することができます。住民防災組織が防災訓練を企画する時には、要支援者の参加が可能か検討しましょう。

【ポイント】

- ・時間に余裕を持って参加し、無理はしないようにしましょう
- ・訓練会場周辺にバリアフリーのトイレがあるか確認しておきましょう



要支援者が参加した避難訓練



階段で要支援者を運ぶ訓練

(5) どうやって要支援者を支援するの？【災害時の活動】

ア 要支援者の無事を確認しましょう

支援者の皆さんは、ご自身やご家族の安全を確認したうえで、担当する要支援者が無事か安否確認をしましょう。

【ポイント】

- ・ 要支援者とそのご家族の様子（ケガ、健康状態など）
- ・ 要支援者の自宅の様子（倒壊、破損、家具の状況など）
- ・ 自宅に留まることが可能かどうかを確認

【安否確認の時に気をつけること】

- ・ ご自身の安全を最優先し、決して無理をしないでください。



安否確認の際、火が発生している現場、建物が倒壊している、あるいは倒壊しそうな現場には決して近づかないでください。

イ 避難の誘導をしましょう

要支援者を確認し、すぐに避難させる必要がある場合には、できる範囲内で避難を助けましょう。要支援者を避難所などに避難させた場合には、名簿管理者へ報告します。かけつけた支援者だけで避難させることが困難な場合には、消防署、消防団、住民防災組織などに連絡して協力を求めます。

なお、要支援者の自宅が安全な場合には、無理に避難させることはやめましょう。

【ポイント】

- ・避難所の場所を確認
- ・避難経路の安全確認
- ・要支援者の容態
- ・連絡が必要なところ（家族など）への連絡先

【ひとりで避難できない人がいた時には、自分だけで行動せず周りに声を掛けましょう】

消防団や住民防災組織の支援者に連絡する。



自分ひとりで行動せず、周りに声をかけましょう。



近所の複数の人に協力を依頼する。



通行人に協力を依頼する。

(6) 防災訓練メニュー

ア 「無事ですバンドナ」を使った要支援者安否確認訓練

板橋区では、地域の支援者が要支援者の安否を確認するために「無事ですバンドナ」という黄色いバンドナを配布しています。支援者と要支援者が参加し、「無事ですバンドナ」を使った安否確認訓練を実施します。実際の地震時もこのバンドナで安否を確認します。

【訓練手順】

① 事前に訓練実施内容のチラシ等を訓練参加予定の避難行動要支援者の皆さんに渡します。

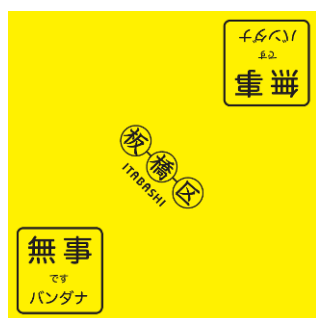
② 訓練当日、所定の時間に地震が発生した想定で、自宅のできる範囲で自分の身を守る安全行動を行います。

【シェイクアウト訓練：身の安全の確保（右図を参照）、火元の確認、避難路の確保 など】



提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

③ 次に、訓練に参加する要支援者は「無事ですバンドナ」をご自宅のドアや窓等の外から見て分かりやすい場所へ結びます。



【無事ですバンドナ】



④ このバンドナを訓練に参加する支援者が外から確認し、要支援者の無事を確認します。

⑤ 支援者はバンドナの確認状況を取りまとめします。

⑥ 所定の時間になりましたら、訓練に参加する要支援者は結んでいたバンドナを自宅の中にしまします。

【防災訓練メモ】

区で配布している「無事ですバンドナ」を使用する以外にも、町会・自治会独自でドアに「無事です」と表示しているマグネットを付けたり、タオルを玄関ドアノブに付けたりする独自ルールを定めている町会・自治会もあります。

イ 応急担架を使用した搬送訓練

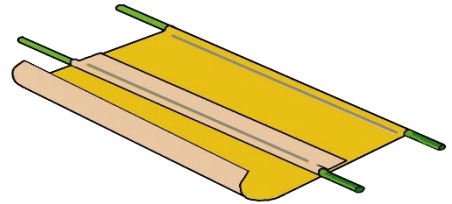
身近にある物を使い応急担架を作成し搬送する訓練です。

① 準備する資器材

- ・棒（竹・木・鉄パイプなど）（180～200cm）2本
- ・毛布もしくはTシャツ、セーター、ジャンパーなど2～3着

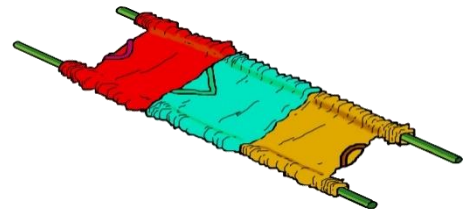
② 応急担架のつくり方（毛布担架）

- ・毛布を地上に広げ、毛布の3分の1のところ棒を置き、その棒を包むように毛布を折り返す
- ・折り返される毛布の端（二重になっているところ）にもう1本の棒を置き、その棒を折りこむように残りの毛布を折り返す



③ 応急担架のつくり方（洋服担架）

- ・丈夫なTシャツなどを地上に置き、2本の棒を腕の部分に通して使用する
- ・身長にあわせて枚数を決める



【防災訓練メモ】

落下の危険性もあるため人の重さに合わせた重量物（土のう・ダミー人形など）を使いましょう。



2 避難所で生活する人への支援

地震により大規模な災害が発生した場合は、家屋の損壊や電気・ガス・水道などライフラインの途絶により、多くの区民が避難生活をしなければならないことが予想されます。

避難所は災害の直前・直後において、住民の安全を確保する避難施設として、さらに災害の規模や被害状況に応じて、一定期間避難所生活する施設として重要な役割を果たすものです。しかし東日本大震災では、水・食糧・トイレ等が不十分で、狭い空間での生活によって、多くの避難者が体調を崩すおそれと隣り合わせの生活でした。避難所における「生活の質」を確保するためにも、区職員、施設管理者、避難者が協力した地域住民による自主的な運営が必要です。

(1) 避難所でどのようなことをするの？【地震災害時の避難所】

地震災害が起きた直後から、避難所には避難してくる人が押し寄せてきます。まず初めに、避難所を開けるための準備をします。次に、避難者を受け入れて避難所を運営します。

(2) どんな時に避難所を開設するの？

板橋区内で震度5弱以上の地震が発生した場合、避難所を開ける準備をするために、区職員・学校職員・学校防災連絡会のメンバーの皆さんは避難所となる学校に集まってください。実際に避難所を開設するかどうかは、区の災害対策本部から無線やメールで指示があります。

ただし、避難者が避難所に集まってきている場合は区の災害対策本部の指示がなくても施設の判断で避難所を開設してください。

また、板橋区内で震度6弱以上の地震が発生した場合は、区の災害対策本部から開設の指示がなくても避難所を開設してください。



「学校防災連絡会」とは？

いざという時に避難所をスムーズに開設・運営できるように、地域・学校が中心となり避難所に関わる方が集まり定期的に会合を開いています。

【学校防災連絡会のメンバー】

・避難所長

地域で助け合う「共助」の考え方にに基づき、避難所長は地域の方をお願いしています。

・地域の住民防災組織関係者

避難所の運営にご協力いただきます。

・近隣協力員

学校の近くに住む住民の方に学校の鍵を預け、教職員が不在時に学校の鍵を開けていただきます。

・建設関連事業者

発災後に学校に駆けつけ建物の安全確認を行います。

・教職員

教職員は避難所運営のほか、児童・生徒の安否確認や学校の再開に向けて活動します。

・区職員（避難所隊・避難所班）

避難所隊は学校の近くに住む区職員が任命されています。学校の鍵を持っており、発災すると学校に駆けつけ、避難所の運営に携わります。避難所班は避難所運営を担当する区福祉部職員が任命されています。

(3) どういった手順で避難所を開けるの？

① 鍵を開ける

学校教職員のほか、近隣協力員・区職員（避難所隊）が避難所の鍵を開けます。

② 避難所施設の安全確認

学校の体育館などが避難所として使えるのかを点検します。建物が傾いている等、危険な場合には退去する必要があります。窓ガラスが割れている場合には、建物の一部を立入禁止にする必要があります。

また、電気・ガス・水道・トイレ・電話などが使えるか確認しましょう。

③ 開設準備

避難所受付設置のため、学校から利用できる机や筆記用具を準備します。備蓄倉庫から避難所関係書類（段ボールに一式入っています）を取り出し、避難者名簿を用意します。

夜間の場合は、校舎・体育館などの照明をつけます。停電時は、皆さんが持ち寄った懐中

電灯や備蓄倉庫の発電機や投光器を使いましょう。

④ 避難者を安全な場所に待機させる

避難所施設の点検が終わるまで、避難者を校庭などの安全な場所で待機させます。ただし、季節や天候により、毛布を配布したり屋根のある部分を利用したりしましょう。

⑤ 避難者の受付

学校の備蓄倉庫にある「避難所関係書類一式」の段ボール箱から、避難者名簿を取り出し、避難者に避難所受入カードを記入してもらいます。その後、避難者を避難所内へ誘導します。

⑥ 避難所開設の報告

避難所を開設したら、区災害対策本部に開設した旨を連絡します。

(4) 避難所を運営するには？

避難所運営が本格化すると、避難所内では狭い空間に多くの避難者が生活することになります。そのためには、避難者の皆さんでルールや役割を決めて避難所の運営をしていくことが必要です。

ア 避難所を運営するためにどんなことを決めるの？

① 1日のタイムスケジュールを決めましょう

起床時間、食事準備・片付け時間、消灯時間などを決めましょう。

② 役割と活動内容を決めましょう

避難所内での、食事準備や清掃、広報活動、防犯活動、避難者管理などの役割を決めます。特定の人や性別に偏ることなく、避難者全員が関わるように割り振ることが大切です。

③ 生活上のルールを決めましょう

ペットの取り扱い、携帯電話の利用場所、禁煙・禁酒のルール（避難所は学校施設であること及び火災防止・トラブル防止のため）の徹底などを決めましょう。

④ 生活場所の利用を決めましょう

「〇〇教室」は避難所運営本部、「〇〇教室」は要配慮者救護場所、「〇〇教室」は保育室、「〇〇教室」は男女別の更衣室といった設定をします。また、ゴミ置き場や仮設トイレの設置場所を衛生面に配慮して決めます。

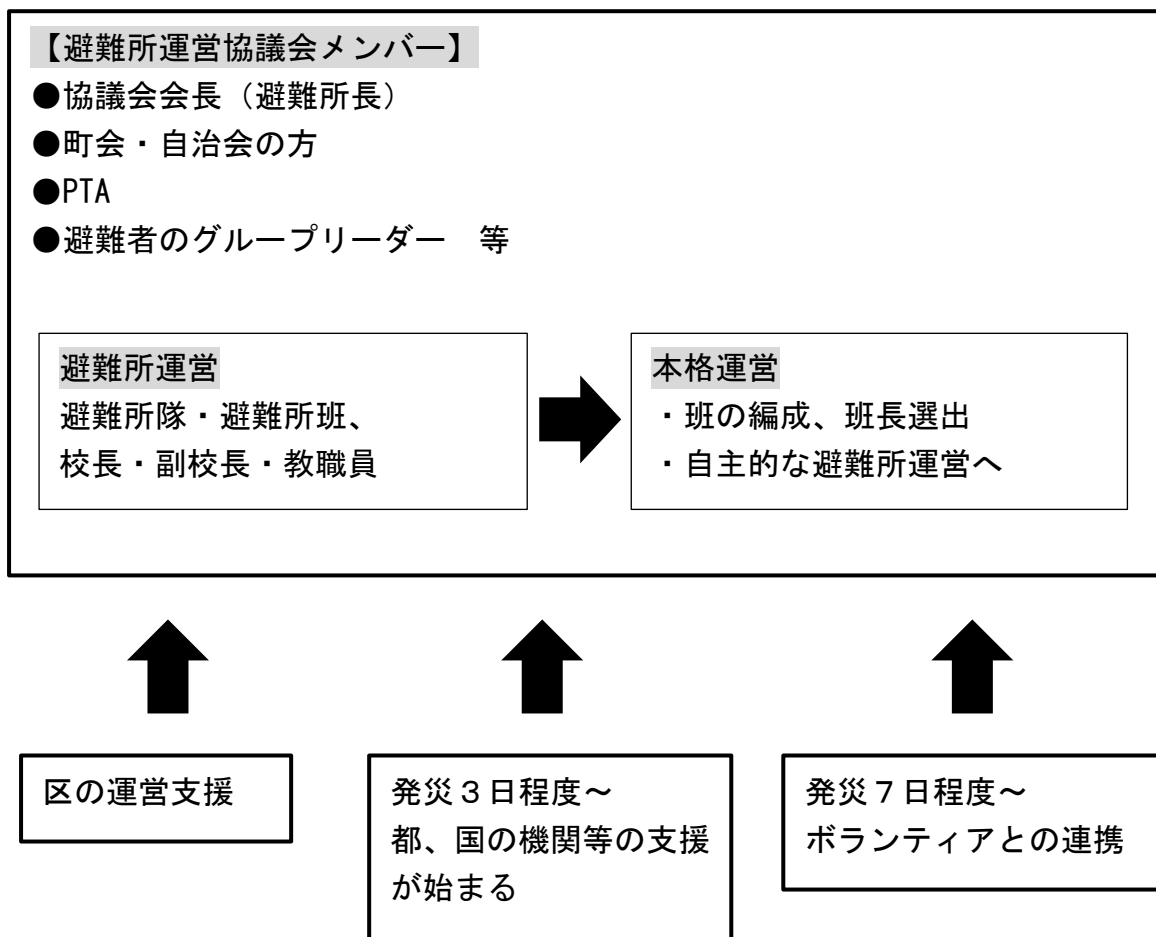
イ どうやってルールや役割を決めたらよいの？

学校防災連絡会や町会・自治会などの役員の皆さんなどで「避難所運営協議会」を立ち上げます。その際は、女性役員を積極的に登用しましょう。

避難所運営協議会とは？

避難所運営協議会は、避難所を運営していくにあたり、避難所の生活などのルールを決めたり、様々な活動を進めていくための調整や当番の割り振りを行う、避難所運営の中心となる組織です

【避難所運営協議会イメージ図】



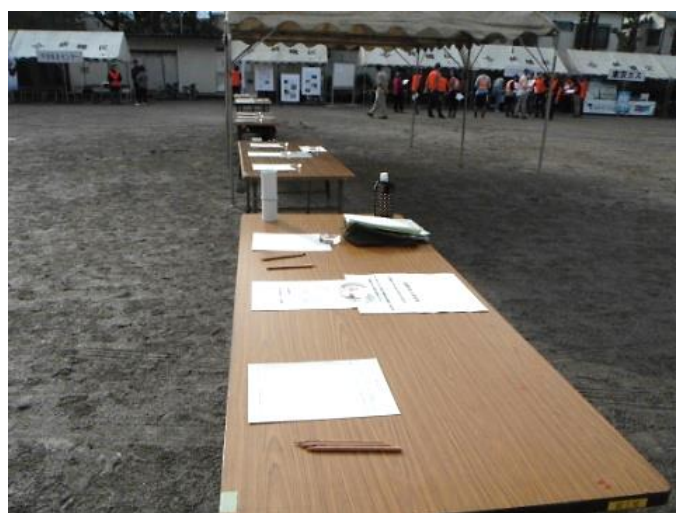
(5) 防災訓練メニュー

ア 避難所開設訓練（避難所体験訓練）

避難所は、自宅で生活ができなくなった方の生活スペースとして開設されるもので、体育館の床での生活を余儀なくされるなど、決して快適な状況ではありません。避難所での生活がどのような状況となるのか、避難所生活を実際に体験することで、各家庭での災害対策を検討する場とするとともに、区の避難所対策の検証などを行うことを目的に訓練を実施します。

① 避難所受入れ者名簿記入体験訓練

避難所受入カードを用いて避難者名簿を作成し、受入れ準備を行う訓練です。



② 避難所資器材取扱訓練

仮設トイレや炊き出し用炊飯釜など、避難所に配備されている様々な資器材を参加者が組み立てる訓練です。



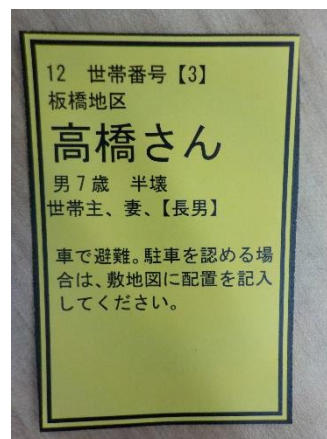
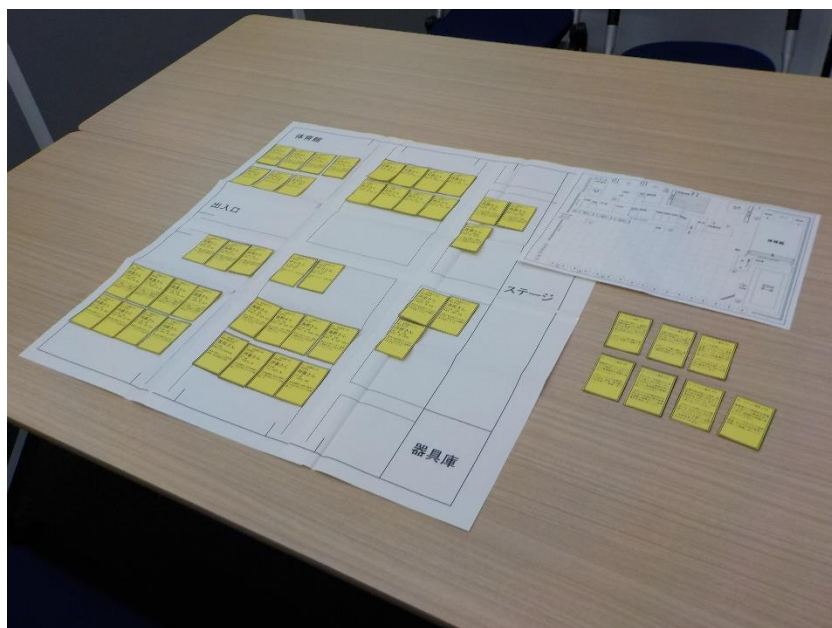
イ 避難所運営ゲーム（HUG）

もし、あなたが避難所の運営をしなければならない立場になったとき、最初の段階で殺到する人々や出来事にどう対応すれば良いのでしょうか。

避難所運営ゲーム（HUG）は、避難所運営を皆で考えるためのひとつのアプローチとして開発されました。避難者の年齢や性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所の体育館や教室に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、また避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを模擬体験するゲームです。

プレイヤーは、このゲームを通して要配慮者への配慮をしながら部屋割りを考え、また炊き出し場や仮設トイレの配置などの生活空間の確保、視察や取材対応といった出来事に対して、思いのままに意見を出しあったり、話し合ったりしながらゲーム感覚で避難所の運営を学ぶことができます。

※HUGは、H（hinanzyo 避難所）、U（unei 運営）、G（game ゲーム）の頭文字を取ったもので、英語で「抱きしめる」という意味です。避難者を優しく受け入れる避難所のイメージと重ね合わせて名付けました。



第3章 防災知識の普及・啓発

地震大国と言われる日本で生活を営む以上、地震に対して正面から向き合わなければなりません。しかし、いつ起きるかも知れない地震を恐れてばかりでは、災害への備えは進みません。地域住民が正しい防災知識を持ち、準備をし、慌てずに正しい行動をとることができれば、被害を最小限にとどめることができます。そのためには、住民防災組織が中心となり、あらゆる機会をとおして災害に対する知識や情報を、地域住民に伝えていく必要があります。

1 地域ぐるみで防災意識を広めましょう

地域住民が防災意識をもち、組織活動に参加してもらうためには、組織の活動内容を理解してもらい、「何のために、どのようなことをしているのか」を住民にPRしていくことが重要です。そのためには、広報誌やパンフレット、チラシなどを定期的に発行し、防災に関する正しい知識や情報を提供していくことが効果的です。

また、組織の防災対策に対し、地域住民の反応や意見を聞く機会を設けることも大切です。そのためには、地域住民に関心のあるテーマで勉強会や講習会などを開催し、少しでも多くの地域住民が興味をもって参加できるような場を作っていく必要があります。



●防災セミナーに講師を派遣します。

町会・自治会、PTA、マンション管理組合など、区民の皆さまが主催する防災に関する講座・研修会・学習会などの「防災セミナー」に専門知識を有する講師を派遣しています。

講演会やワークショップ形式など様々な形式で開催可能です。子ども向けの内容もあります。講演内容の詳細につきましては板橋区公式ホームページをご覧ください。

【問合せ：危機管理室地域防災支援課 ☎03-3579-2152】

●区民防災大学を開催しています。

防災に関する基本的な知識や技術を学ぶ講習会を開催しています。テーマに応じた内容に分けて開催しておりますので、それぞれの組織内での役割に応じ、必要と思われる講習にぜひ参加してください。

講習会の一例

- ・防災リーダー養成講習
- ・応急手当講習
- ・災害イメージトレーニング講習
- ・防災資器材取扱講習
- ・避難所関係講習
- ・要配慮者関係講習
- ・応急手当普及員養成講習

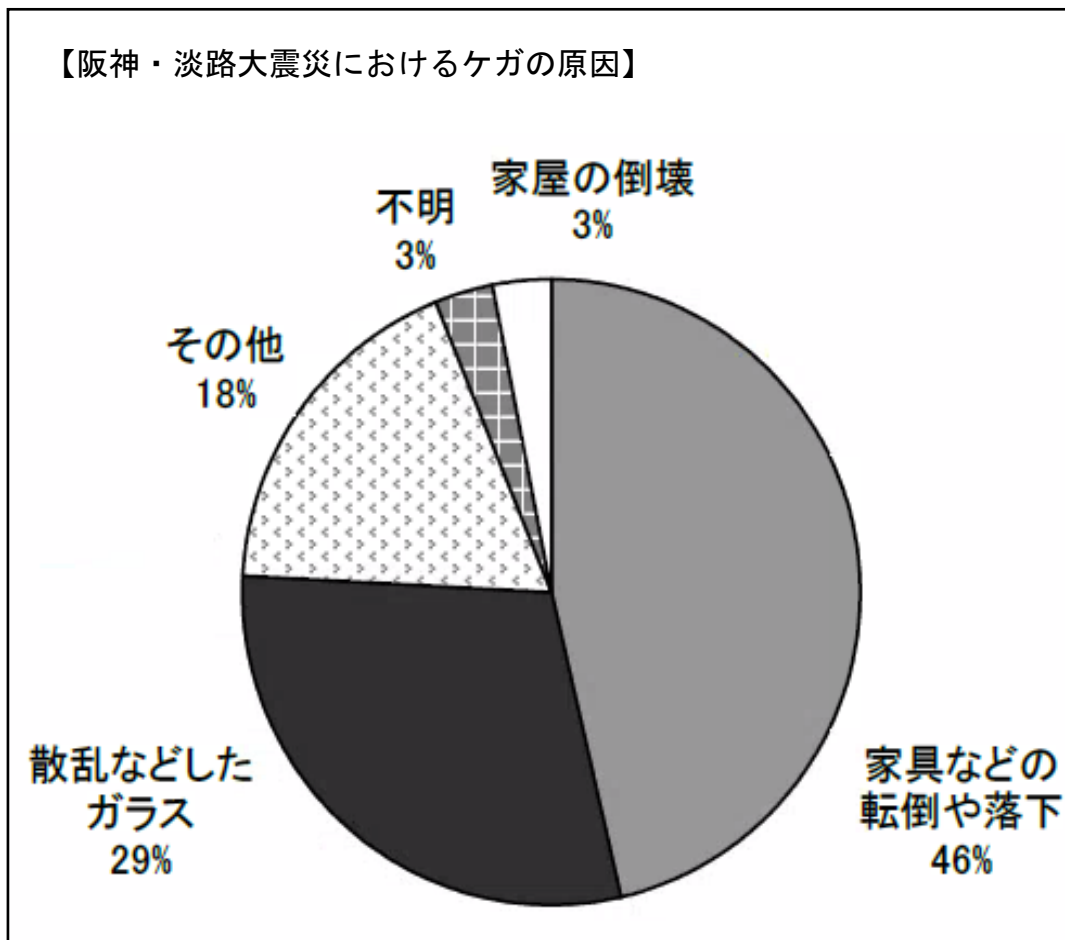
【問合せ：危機管理室地域防災支援課 ☎03-3579-2152】

2 家庭内の安全対策

防災知識の普及・啓発とともに、各家庭においても災害に対する備えをしておくことは、各自の生命、身体、財産を守るばかりでなく、地域の被害を軽減するために必要不可欠です。

阪神・淡路大震災では亡くなった方（神戸市内）の8割以上は家屋の倒壊によるもので、ケガをした方の半数近くは家具の転倒によるものでした。

地震のとき、室内で怪我をしない対策をとることが大切なことです。各家庭の実情にあった備えをしておきましょう。

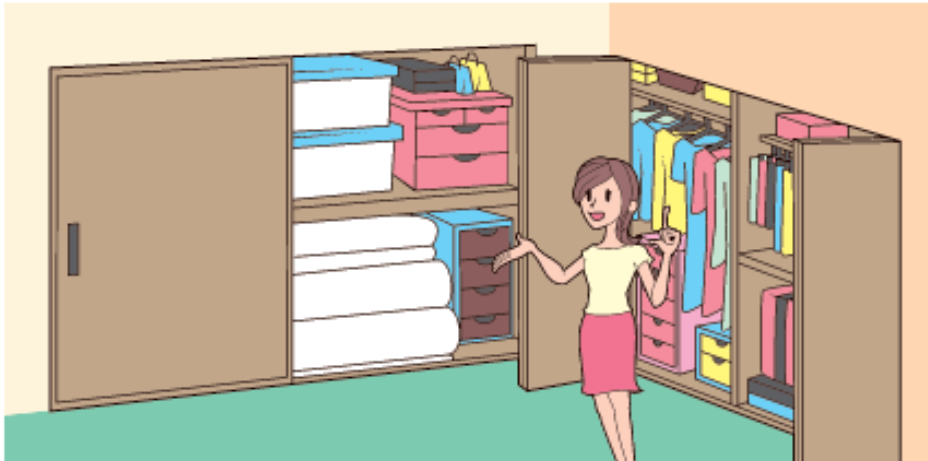


(1) 家具類の転倒・落下・移動防止

チェックリスト

家の中に家具類を置かない安全なスペースをつくる

家具類はひとつの部屋にまとめて置き、家の中の逃げ場として安全な空間を確保する。



基本は「集中収納」

押し入れやクローゼットなどに集中的に収納し、家具の数を減らしましょう。

空間スペースが作れない場合は、家具類の配置の考え安全な工夫をする。



レイアウトを工夫する①

就寝位置と家具の転倒方向が重ならないようにしましょう。家具が倒れても、出入口をふさがないようにしましょう。



レイアウトを工夫する②

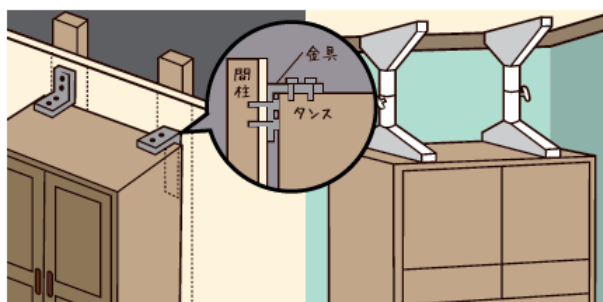
出入口や通路に物を置かない

安全に避難できるように、通路や出入り口には、物を置かない。

家具類の転倒・移動防止とガラスの飛散防止対策をする

地震のとき、室内で怪我をしない対策をとることが一番大切なことです。我が家の実情にあった備えをしておきましょう。

- タンス・本棚は、L型金具や転倒防止器具でしっかり固定する。二段重ねの家具は金具で連結しておく。
- 食器戸棚は、棚板に滑りにくい布やシートを敷き、扉が開かないように止め金具をつける。
- テレビは、できるだけ低い位置に置き、壁や柱、テレビ台等に金具やバンドで固定する。
- 窓ガラスには飛散防止のフィルムを貼り、破片が飛び散らないようにする。



✓家具の転倒防止

家具にL型金具やボール式器具、ストッパー式器具を設置して、家具の転倒・落下・移動を防ぎましょう。



✓ガラスの飛散防止

ガラスが割れても破片が飛び散らないように、窓ガラスや食器棚のガラス面などに、飛散防止フィルムを貼りましょう。

- 粘着シートにより固定する。
- 軽い物は上に、重い物は下に収納し、重心を低くする。
- 危険なものは家具の上に置かないようにする。



✓家具の重心を下げる

重心が高いと家具は不安定になり、倒れやすくなります。軽い物は上に、重い物は下に収納し、できるだけ重心を低くして、転倒を防ぎましょう。

※はチェックリストとしてお使いください

(2) 出火防止

住宅用火災警報器は、一般的には電池で動いています。火災を感知するために常に作動しており、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで火災を感知しなくなることがあるため、とても危険です。「いざ」というときに住宅用火災警報器が適切に作動するように、定期的に作動確認を行い、10年を目安に交換しましょう。

住宅用火災警報器の点検方法

【お手入れをしましょう】

警報器にホコリが付くと火災を感知しにくくなります。汚れが目立ったら、乾いた布でふき取りましょう。特に、台所に取り付けた警報器は、油や煙などにより汚れがつくことがあります。布に水やせっけん水を浸し、十分絞ってから汚れをふき取ってください。



【テストをしましょう】

点検ボタンを押すか、点検ひもを引いて作動確認をしましょう。

【音が鳴らなかったら】

次のことを確認しましょう。

- ・電池はきちんとセットされていますか？
- ・電池切れではありませんか？

それでも鳴らない場合は、故障が考えられます。



【一般社団法人日本防火・防災協会発行「ご家庭で安心して住宅用火災警報器をお使いいただくために」より引用】

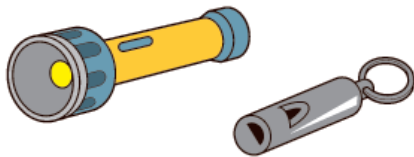
(3) 備蓄品・非常持出品の用意

発災直後は、道路の損壊や交通渋滞により、食糧や飲料水等の救援物資が十分に行き渡らない避難所も想定されることから、各ご家庭における普段からの備えは非常に重要といえます。災害時に備えて各ご家庭での必要なものを準備しておきましょう。

外出先で被災した場合 に備えて

【常時携行品】

外出先で被災した場合に備え、いつも持ち歩くバッグなどに携帯する物。普段持ち歩いている物に加え、防災グッズ（例：笛、懐中電灯など）も、常時携帯しましょう。



在宅避難をする場合 に備えて

【備蓄品】

在宅避難のために備蓄する物。水や食料、衣類、日用品、救急用品などを、最低3日分、できれば1週間分以上備えましょう。なお、水は1人1日3リットル、食料は1人1日2,000キロカロリーを目安に備蓄しましょう。



自宅が被災して 避難する場合に備えて

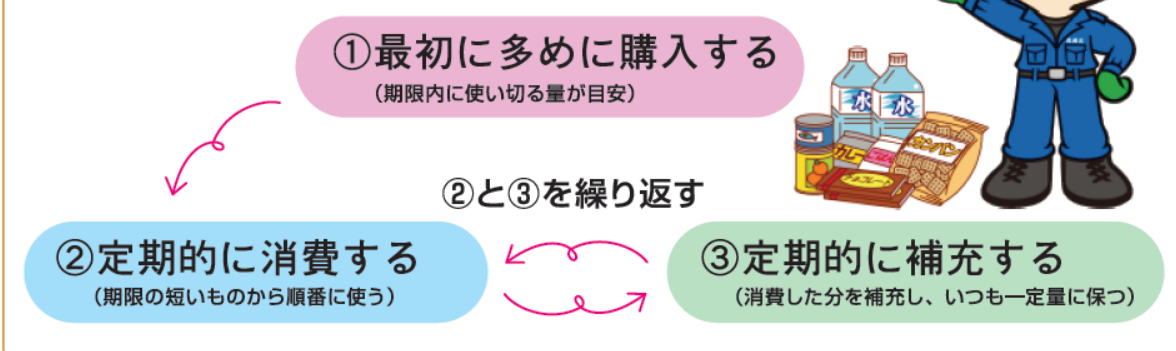
【非常持出品】

緊急的に自宅から持ち出す物。基本は在宅避難ですが、やむを得ず避難する場合に備えて、備蓄品の中から、2泊3日程度の避難生活に必要な物を選びましょう。また、持出品は、リュックサックなどに入れ、すぐに持ち出せるよう玄関や寝室に置いておきましょう。

大量保存の悩みは

「ローリングストック法」で解決！

使いながら備蓄する ローリングストック法のイメージ



災害用の保存食だけを大量に用意することだけが備蓄ではありません。日常使っている缶詰やレトルト食品など消費期限が長い食品を最初に多めに購入して、その後消費した分を補充すれば、常に一定量の飲食物を自宅内に備蓄することができます。また、保存食を日頃から食べ慣れることができたり、缶詰を使った料理のバリエーションが広がったりします。消費期限切れを防ぎ、いざという時に役立つ一石二鳥の方法です。

(4) 在宅避難生活訓練のすすめ

東京都の示している首都直下地震の被害想定では、避難所への避難を余儀なくされる人は板橋区で約4万7千人とされています。

つまり、板橋区民約56万人の9割以上は在宅での避難生活を送ることになります。しかし、急に「在宅避難」をされるといってもどう備えれば良いかわからないことも多いと思います。このため「在宅避難生活訓練」を行うことをお勧めします。

「在宅避難生活訓練」とは、あらかじめ想定できる備えをしておき、訓練を実施する日時を定めて、それに合わせて電気・ガス・水道を止めて生活してみます。この訓練を実施することで事前の備えで準備した備蓄品（7日分）で不十分な点や、在宅避難生活を送る上での注意点などが見えてきます。時期を変えるなど工夫して、年に一度でも実施することをお勧めします。

第4章 資料編

1 主な防災関係機関の問合せ先

【区関係】

板橋区危機管理室 防災センター	板橋 2-66-1	3579-2211
板橋地域センター	板橋 3-14-15	3963-5049
熊野地域センター	熊野町 40-9	3959-4115
仲宿地域センター	氷川町 12-10	3963-1621
仲町地域センター	仲町 20-5	3958-1101
富士見地域センター	富士見町 3-1	3962-9281
大谷口地域センター	大谷口 2-12-5	3959-4130
常盤台地域センター	常盤台 4-14-1	3559-6560
清水地域センター	泉町 16-16	3969-7564
志村坂上地域センター	小豆沢 2-19-15	3969-7577
中台地域センター	中台 1-44-8	3932-9990
蓮根地域センター	坂下 2-18-1	3969-5723
舟渡地域センター	舟渡 3-19-8	3558-4193
前野地域センター	前野町 4-6-1	3969-0307
桜川地域センター	東新町 2-45-6	3974-3180
下赤塚地域センター	赤塚 6-38-1	3938-5116
成増地域センター	成増 3-11-3-405	5998-6881
徳丸地域センター	徳丸 3-35-15	3932-5370
高島平地域センター	高島平 3-12-28	3938-1392
板橋土木事務所	常盤台 3-27-1	3967-3871
赤塚土木事務所	新河岸 1-9-8	5398-1251

【警察署】

板橋警察署	板橋 2-60-13	3964-0110
志村警察署	小豆沢 1-11-6	3966-0110
高島平警察署	高島平 3-12-32	3979-0110

【消防署】

板橋消防署	板橋 2-60-15	3964-0119
常盤台出張所	南常盤台 2-5-12	3958-0119
小茂根出張所	小茂根 2-14-10	3974-0119
志村消防署	相生町 17-1	5398-0119
蓮根出張所	坂下 2-32-28	3960-0119
成増出張所	成増 1-30-12	3938-0119
赤塚出張所	赤塚 3-1-10	3930-0119
志村坂上出張所	志村 1-10-15	3965-0119
高島平出張所	高島平 3-12-10	3975-0119

【その他】

東京都水道局板橋営業所	氷川町 3-6	5248-6365
東京都水道局練馬営業所	練馬区中村北 1-9-4	5987-5330
東京都下水道局西部第二下水道事務所板橋出張所	大谷口北町 52-1	5965-2161
東京都第四建設事務所板橋工区	小豆沢 4-26	3967-3541
東京電力	カスタマーセンター東京	0120-995-006
東京ガス	東京ガスお客さまセンター	0570-002211
NTT 東日本	お客様相談センター	0120-019000

2 防災訓練項目別記録表（発災からの時系列）

発災からの時間（目安）	発災からの流れ	訓練項目、事前対策	実施日	実施日	実施日
1～2分	身を守る	安全行動(シェイクアウト訓練)			
		起震車体験			
		煙ハウス体験			
30分～	初動対応	被災状況の情報収集・伝達			
		災害時要配慮者安否確認			
		災害時要配慮者支援			
	被害拡大の防止	倒壊家屋等からの救出			
		担架等による搬送			
		応急救護（心肺蘇生）			
		応急救護（三角巾）			
		スタンドパイプ操法			
		ポンプ操法（C級ポンプ）			
		ポンプ操法（D級ポンプ）			
		水消火器			
		粉末消火器			
		バケツリレー			
避難	避難誘導				
半日以降	避難所生活、復旧作業	避難所開設			
		避難所運営			
		在宅避難訓練			
		炊き出し（給食給水）			
		応急給水			

☆発災時の状況に合わせた訓練ができるようにチェックシートとしてご活用ください。



「板橋区防災のすゝめ」
地域の助け合い編（地震版）
板橋区住民防災組織活動の手引き

発 行／板橋区

編 集／板橋区危機管理室
東京都板橋区板橋 2-66-1
電話 03-3579-2152

平成 31 年 2 月発行

刊行物番号

30-110
